



# EUROFIT

## Europejski Test Sprawności Fizycznej

*dr Janusz Dobosz, dr Sylwia Nowacka-Dobosz  
Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF Warszawa*



*poniedziałek, 7 września 2009*

# 7. Zwis na drążku

## ➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Poziomy drążek lub niezbyt gruba, lecz mocna żerdź zawieszona na wysokości osiągalnej.
- ✓ Materac pod drążkiem
- ✓ Stoper
- ✓ Magnezja lub talk do rąk.



# 7. Zwis na drążku



## ➤ Sposób wykonywania

Ćwiczący staje pod drążkiem, chwytą go nachwytem zamkniętym (palcami od góry i kciukiem od dołu) na szerokość barków. Nauczyciel pomaga unieść w górę ciało badanego tak, aby jego broda znalazła się powyżej drążka.

# 7. Zwis na drążku



## ➤ Sposób wykonywania

W chwili rozpoczęcia samodzielnego zwisu uruchamiany jest stoper. Pomiar czasu jest kontynuowany dopóki linia oczu znajduje się powyżej górnej krawędzi drążka. Badany powinien być lekko ubrany, najlepiej bosy.

# 7. Zwis na drążku

## ➤ Wynik

Notuje się czas zwisu z dokładnością do jednej sekundy.

Wykonuje się **jedną próbę**.

